



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

تابستان ۱۴۰۱



- ✓ برای بهبود خستگی فعالیت های خود را الویت بندی کنید.
- ✓ برای جذب بهتر آهن باید مکمل ها با معده خالی یا دوساعت بعد از غذا اما در صورت عدم تحمل می توان ان را همراه غذا میل کرد.
- ✓ شیر و آنتی اسیدها با جذب آهن تداخل دارند نباید همزمان مصرف شوند.
- ✓ این داروها می توانند باعث تغییر رنگ مدفوع به صورت سبز تیره یا سیاه رنگ شوند که این حالت نگران کننده نبوده با گذشت زمان تغییر میکند.
- ✓ مصرف غذاهای سرشار از آهن مثل زرده تخم مرغ، ماهی، روغن ماهی، نخود، لوبیا، گوشت، جگر، کشمش، سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج نباید فراموش شود.

- ✓ شست و شو و ضد عفونی کردن سبزیهایی که استفاده می کنید.
- ✓ استفاده از نانهایی که از خمیر ور آمده تهیه شده اند.
- ✓ استفاده از خشکبارمثل: توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش که منبع خوبی از آهن هستند.
- ✓ شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا پس از هر بار اجابت مزاج
- ✓ مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار
- ✓ مصرف قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان دو سالگی کودکان.
- ✓ همواره دوره درمان را کامل کنید که حدود ۶ تا ۱۲ ماه طول می کشد حتی اگر احساس خستگی از بین نرفته باشد.

آنمی یا کم خونی:

آنمی یا کم خونی به کاهش تعداد گلبول های قرمز در جریان خون گفته میشود. کم خونی علت های مختلفی دارد که شایع ترین علت آن کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد. وقتی شما به اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشید کم خونی اتفاق افتاده است. هموگلوبین به گلبول های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه به تمام اندام های بدن کمک می کند و رنگ قرمز خون هم به دلیل وجود هموگلوبین است. محلول های خون در مغز استخوان های بزرگ مانند لگن تولید می شود. مغز استخوان برای ساخت هموگلوبین آهن، ویتامین B12، اسید فولیک نیاز دارد کم خونی یکی از بیماریهای شایع خون است که بیش از همه در زنان دیده می شود.

کمبود آهن یکی از شایعترین اشکال سوء تغذیه است.

۵۰٪ از کم خونی ها ناشی از کمبود آهن است.

طبقه بندی انواع کم خونی:

- ✓ کم خونی ناشی از فقر آهن
- ✓ کم خونی ناشی از کمبود B12 یا اسید فولیک (مگالوپلاست)

✓ کم خونی آپلاستیک (کاهش سلولهای

مغز استخوان)

✓ کم خونی داسی شکل

دلایل کم خونی:

- ✓ از دست دادن حجم زیادی از خون (خونریزی حاد یا مزمن)
- ✓ از بین رفتن سلول های خونی (همولیز)
- ✓ کمبود تولید سلولهای خونی به دلایل مختلف ارثی، محیطی، تغذیه ای، عفونی یا خود ایمنی.
- ✓ بارداری
- ✓ دوران سریع رشد (شیر خوارگی، بلوغ)
- ✓ جذب ناکافی آهن موجود در مواد غذایی

علایم کم خونی:

علایم و نشانه ها بستگی به شدت بیماری و کم خونی متغیر است در حالت خفیف فرد علامت خاصی ندارد و با بررسی های معمول آزمایشگاهی مشخص می شود، برخی علامت های شایع کم خونی عبارتند از:

✓ رنگ پریدگی

✓ درد قفسه سینه

✓ خستگی زود رس و کاهش توان فعالیت

✓ سر گیجه و سر درد

✓ خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها

✓ حالت تهوع

✓ قاشقی شدن ناخن ها

✓ ضربان سریع قلب

✓ ترک خوردگی گوشه لب

توصیه ها:

- ✓ استفاده از غذاهایی که غنی از آهن باشد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث در هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن (مثل: پرتقال، گریپفورت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش)
- ✓ گنجاندن گوشت قرمز، ماهی، یا مرغ در برنامه غذایی
- ✓ پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا
- ✓ برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست
- ✓ تصحیح عادات غذایی غلط (مثل: مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم خونی فقر آهن می باشد.
- ✓ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده